



## 俄勒冈州天然温泉指南

夏天泡温泉，排毒更解暑。俄勒冈州处于环太平洋火山带上，各处有很多天然温泉，不少都在风景优美的 hiking trail 尽头。远足运动过后泡温泉放松放松，或者周末露营顺便泡个温泉，都是很不错的娱乐。有兴趣的小伙伴们快来跟 Rain 小编一起去发掘这些好地方吧！

**Terwilliger (Cougar) Hot Springs**  
Terwilliger 温泉位于尤金往东车程 1.5 小时的 Cougar Reservoir 水库，也叫 Cougar 温泉，是由 5 个隐藏在山林里、被石块隔开的温泉汤池组成，超级受欢迎。

温泉常年白天开放，逢周四 8am~12pm 关闭清洁。费用 \$6/人/天，clothing optional (可以裸体，如果不想看裸体的话最好早点去)。附近有 Slide Creek Campground、Cougar Crossing Campground 和 French Pete Campground 等露营地可以露营，费用 \$14~\$16/晚。

冬天去的话一定要注意路况更新，因为 Aufderheide Scenic Byway (Forest Road 19) 没有冰雪道路维护服务。另外最近这个温泉因为山火封路关闭了，重开时间未定。

### Bagby Hot Springs

Bagby 温泉位于 Salem 东边，从波特兰或者塞勒姆出发车程约 2 小时。24 小时开放，有三个温泉屋，每个屋子里都有几个非常有特色的木制温泉浴缸，这里禁止在公众地方裸体，但其中 Bath House #2 因为有遮挡，关门时可以裸体。

Bagby Trailhead 停车免费，但泡温泉费用 \$5/人 (需自备现金)，附近有 Bagby Campground 可以露营，\$16/晚。

### Crystal Crane Hot Springs

Crystal Crane 温泉位于 Burns 东南面 25 英里以外的一处私人乡村度假村内，有帐篷/RV 露营地，也有宾馆、cabins 及农场屋等多种住宿选择，还可以选择内置温泉浴缸的印第安特色 Teepee 帐篷！

泡温泉费用 \$6~\$8.5/人，露营 \$25/晚起，印第安帐篷 \$75/晚，住宿 \$48/晚起。

### Summer Lake Hot Springs

Summer Lake 温泉是俄勒冈州南部的热门温泉地点，位于



Paisley，有室外温泉汤池以及室内温泉泳池，而且有 tent 及 RV sites 可以露营，也有 cabins 可以住宿。

泡温泉费用 \$10/人 (6 岁或以下免费，7-15 岁半价)，帐篷露营 \$20/晚，房间 \$100/晚起。

### Breitenbush Hot Springs

Breitenbush 温泉中心是一家远离城市的闭关中心，这里没有手机信号和网络，让你回归原始，放松自己。除了泡温泉以外，也可以远足、做瑜伽、冥想、欣赏自然风光、预定按摩、有机套餐或者住宿等其他的服务。

中心所有活动必须先预约，白天使用费用成人 \$18~\$32/人，4 岁或以下免费，5-12 岁半价。

### Alvord Hot Springs

位于 Burns 以南约 110 英里的沙漠地带，附近景色不错，原本免费开放的温泉现在已被私有化，重建了比较简陋的两个温泉池。

收费 \$5/人 (儿童免费)，露营费用 \$20~\$30/晚。

### Umpqua (Toketee) Hot Springs

Umpqua 温泉位于 Roseburg 东面一个多小时车程的 Umpqua 国家



森林内，是在 North Umpqua River 附近山顶的三个梯田状温泉池，需要走一段 0.3 英里长的比较陡峭的上山小路 Umpqua Hot Springs Trail 才能到达。温泉池全年白天开放。这是比较热门的一个温泉地，人可能不少，裸体泡温泉的情况也是非常常见的。

Trailhead 停车费用 \$5/车，温泉使用免费。附近有 Toketee Campground 可以露营过夜，费用 \$10/晚。

Paulina Lake & East Lake Hot Springs

Paulina Lake 和 East Lake 位于 Bend 以南 25 英里的 Newberry 火山两边山脚，湖岸边挖出了几个温泉汤池，用木桩围起，挺独特的，周边风景也不错，湖里可以放船和钓鱼。Paulina Lake 温泉池需要走过 Paulina Lakeshore Loop Trail 才能到达。East Lake 温泉则位于 East Lake 码头和露营地之间的湖边，但水满的时候会被湖水覆盖，通常要到七月下旬水位降低以后才会露出来。

温泉免费使用。附近有几个

露营地，费用 \$18/晚，还有 Paulina Lake Resort 度假村可以租住 cabins。

Hart Mountain (Antelope) Hot Springs

位于俄勒冈东南部的 Hart Mountain 羚羊保护区内的温泉池，挺受欢迎的，主温泉池有水泥墙阻隔，可以同时容纳六人。不远处还有一个露天隐蔽的温泉池，水温更热。温泉全年开放，免费使用。

附近有几个免费的露营地可以过夜，但设施非常原始，而且营地里通常禁止生火。

### McCredie Hot Springs

从 Oakridge 上 58 公路往东走 8 英里，就能去到与冷水溪 Salt Creek 相邻的 McCredie 天然温泉池组，附近有少量停车位，如果你途径此地，不妨停下休息一下吧！免费。

Willow Creek (Whitehorse) Hot Springs

位于东南部高沙漠地区中心的 Willow Creek 温泉同样非常出名，免费使用。附近有个设施非常原始的 Willow Creek Campground 可以免费露营。

### Juntura Hot Springs

Juntura 温泉位于俄勒冈东南部，这是一般人不知道但却深受猎户欢迎的温泉，免费使用。离 20 号公路约 1 英里远，要走一段比较荒芜的泥土路 (或者开四驱车过去)，温泉在小岛上，需要横过一小段浅河段才能到，建议等夏季水位低的时候去会好些。

### Snively Hot Springs

Snively 温泉位于俄勒冈东边，在 Owyhee River 河边有石头隔开的比较大且浅的温泉池，由超热的池水混合冰冷的河水而成，所以不同位置水温变化会比较大。免费。

### Echo Rock Hot Springs

这是在 Owyhee Reservoir 水库旁的另一个免费天然温泉，很受独木舟爱好者和远足爱好者的欢迎。在 Leslie Gulch Campground 旁的 Owyhee 湖边出发，沿南岸走 4 英里路程就可以到达，温泉池位于一个山坡上。

Deer Creek (Bigelow) Hot Springs

位于尤金东边 60 英里远、在 OR-126 公路附近，McKenzie River 河畔的一个小温泉池，夏秋季河水水位低的时候去最好，免费。从 126 公路转入 NF-2654 森林公路，过桥后停车走到河边就可以看到。

Wall Creek Warm Spring (Meditation Pool)

Wall Creek 温泉是处于 Willamette 国家森林内、在 Wall Creek 旁边的一个免费小温泉池，水温不高，作为远足休息落脚点却是很不错，从 Trailhead 行走约 0.5 英里即可以到达温泉。如果从 Oakridge 出发，可以沿 Salmon Creek Rd (NF-24) 公路往东行驶 8.1 英里，左转入 NF-1934 公路继续行驶 0.4 英里就能到达 Trailhead。

## 迷失帕劳，蓝天白云 白沙滩，神秘海底世界

关于帕劳

在西太平洋，距离台湾 1600 英里、菲律宾 500 英里。首都科罗尔市 (Koror)，先后被西班牙、德国、日本占领，二战后由美国托管，1994 年从美国统治下独立。支柱产业是渔业和旅游业，当地 70% 是土著人，其余 30% 基本是菲律宾人。美国对帕劳有援助，人均 GDP 达 \$8900，帕劳人均国民收入是菲律宾和密克罗尼西亚的 2 倍，是太平洋岛国中最富有的国家之一。

### 1. 如何去帕劳？

帕劳目前和大陆未建交，国内无直达航班。可从首尔、台北、香港、澳门四地转机。

### 2. 帕劳时差

当地时间比北京时间快 1 小时，航班起落时间指当地时间。从香港过去比回来时间略长，时间在 4 小时左右。

### 3. 帕劳气候

热带气候，全年 25~32℃，全年适合旅游。旱季 11 到 4 月，雨季 7 到 10 月，出海全程是一个潜点潜完换到另一个潜点，中途坐快艇，碰到下雨无影响，但在船上吹海风会冷，出门前一定要问酒店借免费毛巾。

### 4. 语言和货币

当地说英语，美元作为流通货币，少数地方可以刷卡，VISA、MASTER、AE 可用，银联卡不能用。

### 5. 电压

美标 110V 扁口插座，也有 220V、250V 插座，我们住的酒店厕所有一个 220V、一个 250V，其它都是 110V，去之前一定要自带万能转接头。

### 6. 交通

基本靠走或私家车，当地无公交车。因为当地车便宜，一辆广本三厢 3000 美元不到，折合人民币 1w5。购买的旅游产品一般都包含接送机服务，出海来回也会有酒店接送。自己可以租

车，和地接要租车公司联系方式，也可以在酒店预定，但要带驾照。当地是右车道，方向盘有右也有左。

### 7. 通讯

国内通讯卡在帕劳无任何信号，一般只有酒店大堂有免费 WiFi，网速很慢。要求高的，可以和地接租借 3G 卡。大部分人都不用租，因为整天在出海。

### 8. 酒店

国际五星级：太平洋度假酒店、老谷大酒店，拥有私人沙滩，太平洋度假酒店在帕劳的第 3 个岛上，均价 3500RMB/晚；其它酒店基本分布在帕劳科罗州市区主干道上；

高端五星级：百悦大饭店、帛琉大饭店，天堂岛大酒店，均价 1500RMB/晚。天堂岛大酒店，环境如太平洋类，价格和百悦、帛琉差不多，有海边木屋情节的可住这里；

当地四星级：日晖度假村、爱莱大酒店、月伴湾酒店。

经济型：尼莫之家、palauhotel。

文艺型：柒间、柒隅。

去帕劳基本出海浮潜，在酒店呆的时间不长，上述酒店环境都不差，可不必纠结住。我们选的帛琉大饭店海景房，房间不错，景色也很美。

### 9. 必须费用

出海每人需缴 100 美金出海税，离境每人需缴 50 美金离境税 (机场税 \$20+ 环保税 \$30)，每人限带 10000 美金，超出需缴税。接送机、打扫卫生、出海地接均需小费。6 天 5 晚或者 5 天 4 晚的行程每人需至少带 500 美金。据悉，16 年 10 月 1 日后，帕劳将对非美游客增收 50 美金签证费，离境税上升至 100 美金。

### 10. 签证

帕劳签证为落地签，持中国护照+往返机票行程单即可顺利入境；要求护照有效期在 6 个月以上。(行程单很重要！一定要打印出来随身携带，一路过关斩将都靠它解封印。)